あなたの将来を守る正しい知識! 不妊 妊娠 カラダ のこと。

いつか子供がほしいと思っているあなたへ



男女問わず全ての若者に知ってほしい

困ったら一人で悩まないで、ぜひご相談ください。
きっといい答えが見つかります。

●とうきょう子育てスイッチ

「父親ハンドブック」やお住いの地域の子育て支援サービスの検索ツールなど様々な情報が満載。

http://kosodateswitch.metro.tokyo.lg.jp/

●東京都 不妊・不育ホットライン

不妊や不育に関する悩みについて、不妊経験のある女性ピアカウンセラーがご相談をお受けしています。

03-6407-8270 毎週火曜日 10時～16時（祝日・年末年始はお休み）
毎月1回土曜日 10時～16時

●東京都 女性のための健康ホットライン

思春期から更年期まで女性の様々な悩み、女性ならではのカラダのご心配事に電話またはメールでお答えします。

03-5339-1155 月曜日～金曜日 10時～16時（元日はお休み）

●東京都 妊娠相談ほっとライン（※相談窓口は都内にお住まいの方を対象にしています。）

妊娠や出産に関する様々な悩みについて、電話やメールで相談に応じています。

03-5339-1133 月曜日～日曜日 10時～22時（元日はお休み）

●妊娠支援ポータルサイト　東京都妊活課

妊娠・不妊・不育等の段階に応じた情報を一元化して掲載。

https://www.ninkatsuka.metro.tokyo.lg.jp/

東京都

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

令和6年2月 発行

発行　福祉局子供・子育て支援部家庭支援課　東京都新宿区西新宿二丁目8番1号　電話 03-5320-4362

登録番号 (5)87

妊娠や不妊はまだ自分には関係ないから大丈夫と思っていませんか？

体も健康だもん、不妊なんて私には関係ない。

妊娠・出産の適齢期なんてないよね。

平均寿命が伸びているんだもん、妊娠だって高齢でもできるよね。

妊娠？ 子供？ まだまだ先の話 今は気にしない。

今はまだ早いけど、いつか誰かと結婚して、子供を一緒に育てたい。シンプルな将来設計のように感じますが、現在、不妊の検査や治療を受けるカップルは増加傾向にあります。もしかしたら私たちもそうかもしれない……。先の話と思わず、自分自身のこととして、一度真剣に向き合ってみましょう。



曖昧な知識だけで判断せず正しい情報を知ってください。後悔しないために。

不妊の話なんて人ごと、人ごと。

男女の体のこと？ ちょっと恥ずかしいし、学校で習ったぐらいで十分でしょ？

不妊治療すればすぐに妊娠する。

不妊は女性だけの問題でしょ？

不妊の定義

不妊は「生殖年齢の男女が妊娠を希望し、ある一定期間、性生活をおこなっているにもかかわらず、妊娠の成立をみない場合」と定義されています（日本産婦人科婦人科学会編 産婦人科用語集より）。この「一定期間」は、以前は２年とされていましたが、晩婚化傾向にある昨今では、１年以上とされています。また、出産経験があるのに２人目以降を妊娠しない場合を「続発性不妊（二人目不妊）」、妊娠しても流産・死産を繰り返す場合を「不育症」といいます。

不妊のカップルは増加傾向!



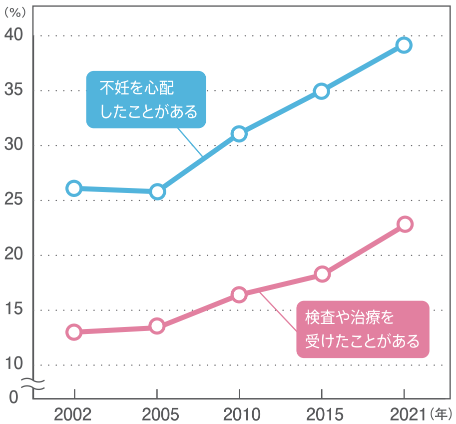
あなたは何歳で子供をつくりたいですか?

不妊を心配している夫婦の割合は年々増加の傾向にあり、2002年は26.1%でしたが、2021年には39.2%となっています。また、実際に不妊の検査や治療を受けた・現在受けている件数も増えており、子供がいない夫婦では29.7%、子供が1人いる夫婦では31.3%となっています。

その背景には、女性の社会進出や若年層の経済的な不安などにより、結婚する年齢が遅くなったこと。それにともない、子供を望む年齢も高齢化しているからといえます。同時に、不妊治療が広く普及して検査や治療に対するハードルが低くなったことも要因といえるでしょう。

男女ともに年をとればとるほど、妊娠はしづらくなりますが、20代の夫婦であれば不妊は関係ないかというと、そうではありません。20～29歳であっても33.2%が不妊の心配をしたことがあり、12.0%が検査や治療を受けているのが現状です。

不妊の心配・治療経験の割合



出典:第16回出生動向基本調査(2021)より(国立社会保障・人口問題研究所)

不妊の検査・治療の経験がある夫婦の割合

1組 / 4.4組



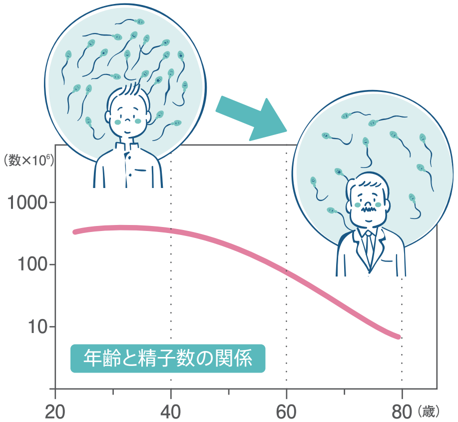
不妊の原因の半分は男性にあります



卵子と同様に精子も加齢の影響を受ける
「射精できれば不妊ではない」は間違い

妊娠や不妊と聞くと、女性だけの問題と思われがちですが、妊娠のメカニズムはとても複雑で不妊の原因は男女1対1の割合といわれています。女性の場合は、卵子や卵巣、子宮になんらかの問題があるケースが多く、体質的なものもあれば加齢による衰えが影響している場合もあります。

男性も精巣や精子、精子の通り道に問題がある場合や、性行為が最後までできない等の原因があげられます。そして精子にも加齢の影響が及びます。精子は思春期以降、高齢になっても毎日新しいものが精巣のなかでつくられていますが、35歳を過ぎた頃から徐々に量が減っていきます。また精子の運動率や奇形率など、質にも変化があり、とくに50歳をすぎると遺伝子異常が起こりやすくなるというデータがあります。これらは正常な射精ができていても起こり得ること。「射精できれば不妊ではない」は間違った認識です。小さな要因が複雑に絡み合い、不妊という結果に現れているのです。



出典:Human Reproduction vol.18 pp.447-454,2003

男性の場合
- 精巣でうまく精子が作れなかったり、精子に問題がある
- 精子の通り道に問題がある
- 性行為がうまくいかない

女性の場合
- 排卵がうまくできず、ホルモンバランスが悪い
- 卵子や精子、受精卵の移動がうまくいかない
- 受精卵の着床がうまくいかない
- 精子の運動を妨げてしまう

なんと
不妊の原因は ♂1:1♀
男性　女性

不妊治療は万能ではない

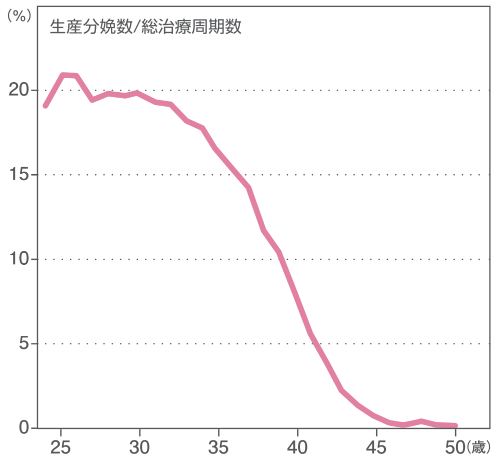


体外受精をおこなっても妊娠しづらい現状
35歳を過ぎると出産率が急激に下がります

自然妊娠が困難な場合は、人工授精や体外受精などの生殖補助医療を受けることができます。人工授精は、精液を直接子宮腔に注入し、妊娠をはかる治療法をいいます。体外受精は、採卵手術により、排卵前に体内から取り出した卵子と精子の受精を体外で行う治療法をいいます。晩婚化や高齢出産が増え、生殖補助医療も日々進歩していますが、残念ながらそれらの技術を持ってても必ず妊娠・出産できるわけではありません。上の図は生殖補助医療を受けた女性の年齢と出産分娩数（妊娠から出産にいたった数）を表したものです。

患者の年齢が33歳くらいまでは総治療数のうち20％程度の出産率がありますが、それ以降は年々下がっていきます。39歳で10・2％、40歳で7・7％、44歳では1・3％とごくわずかになっています。妊娠・出産にはできやすい時期（年齢）があるので、仕事を持っていたとしても計画的にその時期を見極めることが大切です。

生殖補助医療における年齢と生産分娩率



出典：日本産科婦人科学会2010年データを基に厚生労働省で作成

出産率（総治療数のうち）

比較的若いとされる 33歳位まででも、わずか20％

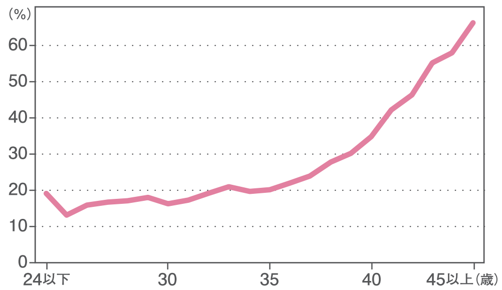


高齢出産（35歳以上）のリスク



芸能人も多い？35歳以降の出産
母体にも胎児にも複数の危険がともないます

生殖補助医療における年齢と流産率



出典：日本産科婦人科学会2010年データを基に厚生労働省で作成

高齢出産は「35歳から」とされています。「そのくらいなら、芸能人や周囲にもけっこういる」と思うかもしれませんが、34歳以下に比べると妊娠・出産時にさまざまなトラブルが起きやすくなるのがこの年齢です。

高齢出産のリスクでまずあげられるのが、流産率の上昇。不妊治療をして妊娠しても35歳では20・3%、40歳では35・1%、44歳以上になると約60%が流産しているという報告があります。妊娠中も妊娠高血圧症や妊娠糖尿病などの合併症を発症しやすくなるほか、早産のリスクが上がる、帝王切開率が上がってしまう、産道が広がらず分娩が長引く等の症状が多くみられます。

また、胎児に先天的な異常が現れるリスクが増えることも忘れてはいけません。

第二子以降が高齢出産となる場合は、初産に比べればリスクは低くなりますが、染色体異常や流産については、同様の確率になります。

高齢出産のリスク

- 妊娠率が下がる
- 妊娠高血圧症などのトラブルが起こりやすい
- 流産が起こりやすい
- 胎児の先天異常の確率が上がる
- 難産になりやすい
- 出産時の出血が多くなりやすい
- 産後の回復が遅い

例えば 流産の確率

30～35歳で 20% → **40歳以上では 40%以上**

もっと知っておこう、自分と相手のカラダと仕組み！

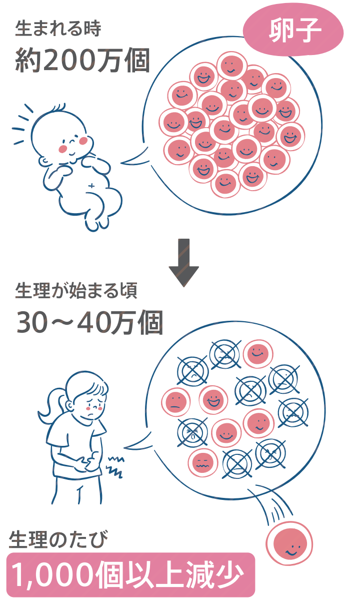
Woman

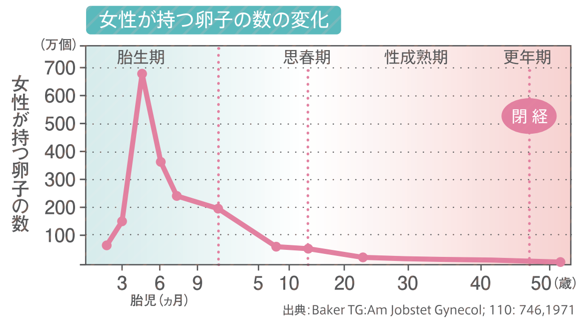
卵子は年齢とともに減っていき、老化する

　女性は、お母さんのお腹にいるときに一生分の卵子のもと（原始卵胞）がつくられ、その後新しい卵子が補充されることはありません。胎児期に最大700万個あった原始細胞は、生まれるときに100〜200万個程度になり、思春期頃までにさらに160万個ほどが自然消滅します。そして初潮を迎えると、月経周期ごとに一定数の原始卵胞が成長し、排卵が起こります。20〜30代前半は排卵や月経のリズムが安定するので、もっとも妊娠・出産に適した性成熟期となります。30代後半からは原始細胞の減り方がはげしくなり、50歳頃には1，000個以下になって、閉経を迎えます。

　卵子はいつでも自分と同じだけの年を重ねていくもので、老化してしまった卵子を若返らせることはできません。20代の卵子は、ツヤのある球状をしていますが、30代半ばを過ぎるとかたちがいびつになり、卵子を守る細胞も少なくなっていきます。そうなると、精子と出会っても受精卵や胚になれないことが多く、結果妊娠しにくくなります。さらに受精卵になっても流産や染色体異常などのリスクが高まります。

　現代は女性の生き方が多様化し、初婚年齢や平均寿命が年々上がっています。それでも閉経年齢はさほど変わっていません。つまり妊娠・出産適齢期についても変わらないのです。





出典：Baker TG:Am Jobstet Gynecol; 110: 746,1971

Man

妊娠に大きく関わるのは精子の質と量！

　男性は思春期になると精巣内で毎日精子が作られるようになり、約74日間かけて射精可能な状態の精子ができあがります。精子は、年齢を重ねても日々新しいものがつくられ、女性の閉経のような変化がないこともあり、「射精さえできれば何歳になっても生殖能力がある」という認識が広く信じられてきました。しかし、実際にはそうではありません。妊娠を大きく左右するのは、精子の質と量です。精液の99％は精漿（せいしょう）と呼ばれる分泌物で、妊娠に必要な精子は精液中の約1％にすぎません。そのなかで受精するための精子数が不足していたり（乏精子症）、精子がまったく存在しなかったり（無精子症）すれば、妊娠はできません。加えて、精子が卵子に到達するために必要な運動機能を備えていない（精子無力症）、正常な形態の精子が少ない（奇形精子症）ことも不妊の原因となります。

　そして卵子同様、精子も年齢の影響を受けます。たとえば、夫と妻が同年齢の夫婦に比べ、夫が妻より年上の夫婦のほうが妊娠率が低いというデータがあります。年齢とともに精子にも衰えが現れてきます。「射精ができるから、性欲があるから自分は大丈夫」と過信しがちですが、男性も自分の体について正しい知識を持つことが大切です。

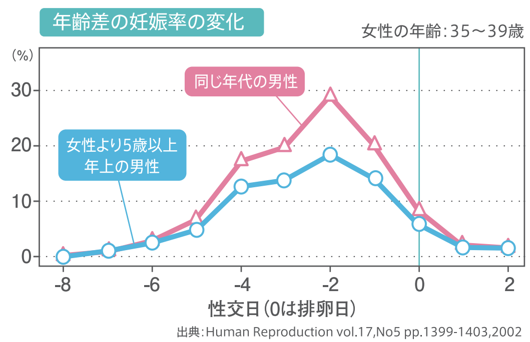
●精子の数（濃度）
精液1mlあたりに含まれる精子の数。15×10^6（1,500万）/ml以上が正常とされています。

●精液の量
一度の射精で排出さる精液全体の量のこと。基準値では1.5ml以上が正常とされています。



●精子の運動率
すべての精子のうち、何％の精子が元気に動いているか。40%以上動いていれば正常とされています。

●精子のかたち
尾が2つある、頭部が潰れている等、かたちが正常ではない精子は妊娠させるちからが弱くなります。



出典：Human Reproduction vol.17,No5 pp.1399-1403,2002

卵子を凍結保存するという選択肢

卵子凍結に関心を持つ女性は、一定数いらっしゃることでしょう。ただ、「卵子凍結ってなに？」と思う方の方が、まだまだ多いのではないでしょうか。卵子凍結とは、将来の妊娠に備えて、卵子を人工的に取り出し、受精前の状態で凍結させて保存することをいいます。

もともと、がんなどの病気の治療により、卵巣機能が低下して、妊娠できなくなる恐れのある患者さんなどに対して、治療開始前に、卵子を保存し、妊娠できる可能性を残しておくことを目的におこなわれていました。日本産科婦人科学会に認定を受けた医療機関でおこなわれており、東京都では、所定の条件を満たす場合に、費用の一部を助成しています。

その一方で、近年、将来、子供を望む女性の間で選択肢の一つとして、卵子凍結を考える動きがでてきています。将来的に子供を産み育てたいものの、様々な事情により、今は妊娠・出産に踏み切れない方が、卵子の老化に備えて、凍結保存をするものです。その理由は、パートナーの不在や、仕事や介護の都合など様々です。

がん等の病気の「治療により」
妊娠機能の低下が懸念される場合に行う卵子凍結

加齢などによる妊娠機能の低下を
懸念する場合に行う卵子凍結

卵子凍結の流れ

- STEP 1 **検査・問診** 子宮や卵巣の状態について検査・診察を受ける
- STEP 2 **排卵誘発** 多くの卵子を採取するため、排卵誘発剤などを使用し、複数の卵胞を育てる
- STEP 3 **採卵** 膣壁から、卵巣に細い針を刺し、卵子を採取する
- STEP 4 **凍結保存** 超低温の液体窒素中で凍結し、保存する

凍結卵子を使用して妊娠・出産するまでの流れ

- STEP 5 **融解・体外受精** 凍結保存した卵子を融解し、精子と受精する
- STEP 6 **培養・胚移植** 受精卵を培養し、受精卵を子宮に戻す
- STEP 7 **妊娠判定** 子宮に戻した受精卵が無事着床し、妊娠しているかどうかを判定する
- STEP 8 **出産**

卵子凍結を正しく理解することが大切です

まずは、卵子凍結を正しく理解しておくことが大切です。

若いうちに卵子を凍結保存することで、老化前の卵子をとっておくことができます。子供を産み育てたいものの、様々な事情により、いまは難しいという女性にとって、卵子凍結は、将来の妊娠・出産の可能性を高める1つの選択肢となります。

一方で、卵子凍結のメリットだけでなく、デメリットも理解しておくことが大切です。卵子凍結には、女性の身体への負担があります。卵子を凍結保存する際に、効率よく卵子を採取するため、排卵誘発剤を使用しますが、その副作用で、腹痛や呼吸困難などの症状が現れる可能性もあります。卵子凍結は医療行為のため、手軽にできるという訳ではありません。

また、メリット・デメリットだけでなく、卵子凍結の効果を正しく理解しておくことも重要です。卵子凍結は、卵子の老化を防ぐことはできますが、妊娠や出産そのものを保証するものではありません。凍結保存した卵子を使用しても、高齢出産に伴うリスクは変わりませんので、若い卵子を使っても、高齢出産であれば、さまざまな合併症のリスクが高くなります。また、採卵手術の前に、検査や問診など、複数回の通院が必要になります。

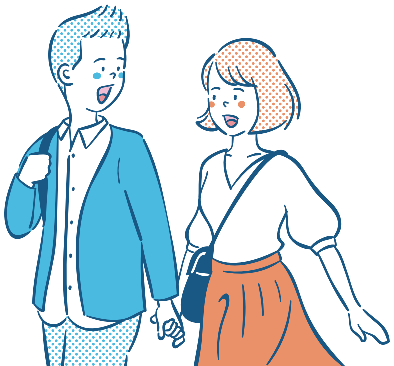
自分のライフプランを踏まえ、なるべく早期の妊娠・出産を目指しても、様々な事情によりそれが困難であるとき、卵子凍結は1つの選択肢となりますが、

メリット
- 老化前の卵子を保存できる（将来の妊娠・出産の可能性を高めることができる）

デメリット
- 排卵誘発剤による副作用の可能性
- 手軽にはできない

注意事項
- 妊娠や出産を保証しない
- 卵子凍結するまでに時間がかかる、複数回の通院が必要

メリットとデメリットをきちんと理解しよう



男女とも妊娠適齢は20代

皆さんは、ご自分の妊娠出産について考えたことがありますか?いま日本では、男女とも結婚・出産年齢が高齢化して、不妊治療を受ける人が増えています。平成29年の女性の第一子出産時の平均年齢30・7歳であり、30年前に比較すると4歳も高齢化しています。高々4歳の差なのですが、この差によって人の妊娠する能力は低下し、不妊治療を受ける方が急増しています。

20代中ごろは男女とも学校を卒業して、仕事に就き、仕事のスキルを磨いている時期だと思います。どうしても仕事優先になってしまいがちですが、妊娠出産の適齢期、すなわち妊娠が容易にでき、かつ安全に妊娠出産できる時期は、男女とも同じく20代の中ごろなのです。自然妊娠に比較し、不妊治療を受けると、時間的にも経済的にも、また肉体的にも負担がかかります。若い時期に妊娠・出産の知識を知って、ご自分の仕事と家庭のライフプランを考え、充実した生活を送ってください。



齊藤 英和 先生
栄賢会梅ヶ丘産婦人科
ARTセンター長

夫婦間の妊活ジェンダーギャップ、なくしていこう

妊活という言葉が一般的になり、望んだだけでは簡単に妊娠できない場合もあるということが知られてきました。不妊カップルの約半分は男性側に原因があるのですが、妊活を始めるきっかけは圧倒的に女性からのアプローチが多く、女性側の年齢が気になって妊活に踏み出すきっかけとなっているカップルが多いという調査結果があります。(妊活ジェンダーギャップ調査)一方、妊活中の患者さんたちの話を聞いていると、パートナーに精子やセックスの機能など男性側に問題がないかを調べて欲しくても、傷つくことを恐れたりプライドが高かったりしてなかなか実行してくれないという方が多いです。でも、数いる中から互いに選んだ男女二人の子供を望むのですから、時間を大切に使いましょう。どちらに不妊の原因があっても肩身が狭い気持ちになることなく、二人で立ち向かっていける信頼関係が持てるといいですね。



宋 美玄 先生(ソン・ミヒョン)
産婦人科医・医学博士
丸の内の森レディースクリニック院長
一般社団法人ウィメンズヘルスリテラシー協会代表理事

流産をくり返す「不育症」とは?諦めずに検査と治療を受けよう

不妊とは別に、妊娠してもさまざまな理由で出産まで至らないケースがあります。

たとえば、妊娠はするものの流産や死産を2回以上くり返し、赤ちゃんを授かることができない状態を「不育症」といいます。不育症は珍しい病気ではなく、4~5%のカップルが不育症に悩んでいるともいわれています。

不育症の原因は多岐にわたりますが、抗リン脂質抗体症候群、子宮形態異常(特に先天的に子宮の内腔の形態に異常がある場合)、両親のどちらかの染色体異常、内分泌代謝(ホルモンなど)異常、血液凝固異常などは、不育症のリスク因子と考えられています。

また、母体に異常がなくても受精卵(胎児)の異常(染色体異常など)により、流産をくり返す場合もあります。不育症の検査をしても原因が見つからなかった場合は、こうした受精卵側の異常が考えられます。

待ちに待った妊娠反応が出て喜びに浸ったのも束の間、流産や死産してしまう悲しみは、本当に辛いものです。それが1回だけでなく2回、3回と続く不育症の辛さは、計り知れません。妊娠することが怖くなり、子供を諦めてしまうカップルもあるほどです。

しかし、不育症は適切な検査・診断により原因を突き止め、適切な治療を行うことで、出産できることが多い病気です。大切なことは諦めないことです。

不育症が疑われる場合には、血液検査のほか、3D超音波検査で子宮の形態を見るなどして、不育症を引き起こすリスク因子を調べます。2回流産を繰り返したら、不育症の原因を調べる検査を受けてみましょう。



竹下レディスクリニック院長
竹下 俊行 先生

竹下先生からのメッセージ

不育症の検査をしても原因が見つからないことは決して少なくなく、50%以上が原因不明といわれています。このようなケースは、女性の年齢が高い場合に多くみられます。これは女性の年齢が上がると受精卵(胎児)の染色体異常が増加し、流産率が高くなるからで、母体にはこれといった異常がなくても流産をくり返してしまうのです。つまり、子供を望むなら若いうちが適していると言えるでしょう。

このようなことを念頭に置いて、ライフプランを描いておくことが大切だと思います。

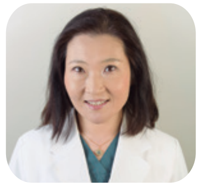
卵子凍結を検討する女性へのアドバイス

卵子凍結は女性自身だけの問題ではない

近年、将来、子供を望む女性の間で、卵子凍結が選択肢のひとつとして考えられるようになりました。ただし、卵子凍結により、卵子の老化は防げても、希望どおりに妊娠・出産できるとは限りません。卵子凍結を選択する前に、そのメリット・デメリットをご理解いただく必要があります。

また、現在パートナーが不在の場合、将来の妊娠・出産に備えて、卵子凍結を選択するというのは、自分だけの問題に思えるかもしれません。しかし、凍結保存した卵子を使用して妊娠・出産するということは、自分だけでなく、将来のパートナーとの問題になります。加えて、一番大事なのは、生まれてくる子供にとっての問題にもなるということです。

子供を産み育てることは、自分だけの問題ではありません。将来のパートナーや生まれてくる子供のことを考えたライフプランを検討することが大切です。



片桐由起子 先生
東邦大学大学院医学研究科産科婦人科学
東邦大学医療センター　大森病院リプロダクションセンター
日本産科婦人科学会、日本生殖医学会に所属

学会の見解

●日本産科婦人科学会

- 医学的適応による卵子凍結は認める
- 健康な女性における卵子凍結は否定も推奨もしない

片桐先生の解説

日本産科婦人科学会は、卵子凍結を希望する女性や社会への正確な情報提供の必要性からホームページに動画を公開しました。希望する女性が、出産・育児まで含めて卵子凍結を考え要否を選択することを推奨しています。

●日本生殖医学会

- 医学的適応による卵子凍結は認める
- 健康な女性が卵子凍結を希望する場合、卵子採取時の年齢は36歳未満が望ましい
- 凍結保存した卵子を使用する場合、加齢による周産期リスク上昇を考慮する

片桐先生の解説

凍結卵子による妊娠率も、加齢により低下するため、推奨年齢が提示されています。また、高年女性の妊娠・出産は、母体に対する身体的リスクが大きいので注意喚起されています。

不妊治療を経験した方のリアルな声を聞いてください。

35歳をすぎたら1年がとても貴重。結婚した年にすぐ検査をするべきでした（東京都・40歳女性）

30歳で独立し、ようやく仕事が落ち着いてきた35歳のときに結婚しました。子供については「流れに任せて」と考えていましたが、38歳になっても妊娠の兆候がないので検査を受けてみたところ、卵子の残存数の目安を調べる「抗ミュラー管ホルモン検査」の結果が平均以下であることがわかりました。数値が低いからといって妊娠できないわけではないそうですが、年齢を考え人工授精を2回試し、すぐに体外受精へとステップアップしました。でも受精卵は数日しか育たず、現在2回目の採卵を準備中です。夫も4つ歳上なので、せめて結婚した年に検査を受けていれば……。後悔の気持ちもありますが、これればかりは前向きに体調を整えてトライを重ねていくしかなさそうです。

まさか自分達が不妊治療するなんて思っていなかった。妻の頑張りに感謝です。（東京都・46歳男性）

いつかは子供を授かるだろうとあまり危機感も無く過ごしていましたが、気づけばお互い30代後半。2人で相談して「何もしないで後悔するよりは」と不妊治療を受けることにしました。検査の結果は不妊の原因は「不明」とのこと。タイミング療法からスタートしたのですがなかなか妊娠にはいたらず、最終的には顕微授精まで行いました。この先続けてうまくいくのだろうかという気持ちと高額な治療費がかかって不安な期間でもありました。妻は、仕事を休みながら治療のたびに病院で体を張って頑張ってくれました。初診から四年、十数回目の移植でやっと妊娠することができて2人で大喜びしたのを覚えています。将来子供が欲しい人は、早めに計画と行動をした方がいいと思います。



自分の未来をより明確にする、ライフプランという提案

女性の場合、仕事が充実しはじめる時期と妊娠・出産の適齢期（20～30代前半）が重なる可能性があります。でも妊娠・出産には適した時期があります。5年後、10年後、20年後……出産や子育てを含んだ具体的な人生設計を考えてみましょう。



01 これからのこと、やりたい事や夢、頭の中で考えてみる。

留学や就職、仕事での独立のほか、結婚や出産、また子供が何人ほしい等、自分の人生でやりたいことを思いつく限りあげてみましょう。

02 パートナーと話したり、整理しながら何が必要か調べたりする。

パートナーと意見交換し、お互いのやりたいことや、それを実行するために必要なことを整理しましょう。パートナーがいない場合は推測でかまいません。

03 年齢を軸にしてライフプランを具体的に書いてみる。

２人の年齢を軸にして、希望することを具体的に記入。大きな買い物や子供の進学など、お金が動くイベントも明記しておくと、よりわかりやすくなります。

04 より明確な未来設計、ライフプランの完成。

計画通りにいかなくても悲観することはありません。そのときはプランを修正したり、試行錯誤を重ね、より自分に合ったものに変えていきましょう。

ライフプランは常に柔軟性を持たせる

修正したり試行錯誤を重ねて、より自分らしいライフプランを再検討。

ライフプランを作成しても、それに縛られることはありません。たとえば、意図せず仕事やパートナーが変わることもあるでしょう。そんなときは「計画はあくまで計画」と柔軟に捉え、ライフプランを再検討してみましょう。

不妊に関する気になること Q&A

お悩み解決！

若者からよくある質問や、他人に聞きづらい疑問をまとめました。ぜひ参考にしてください。



Q ダイエットで生理が止まってしまったのですが、どうしたらいいですか？

A 正確な原因と対策を知るためにも婦人科を受診しましょう。

ダイエット等により体重が急激に減ることによって女性ホルモンが不足し、月経不順や排卵障害を起こすことがあります。もし3か月以上月経が止まっているようでしたら、婦人科を受診してみましょう。婦人科では必ず内診があると思われがちですが、ホルモン値の検査などは血液検査だけで済むことがほとんどです。また、性交の経験がない方にも内診をしない場合があります。

Q 日常生活で気をつけることはありますか？

A 日頃から生活習慣を整え、適正体重をキープしましょう。

女性は基礎体温の記録を習慣づけましょう。自分の体のリズムを知ることで、不調を見つけやすくなります。一方男性は、精子は高温に弱いので、精巣に熱を与えすぎないようにして、精子の質を落とさない工夫を。たとえば下着は、ボクサーパンツやブリーフよりトランクスがおすすめです。妊娠・出産のためばかりでなく、健康のためにも男女ともに適度な運動をして適正体重を保ち、節度ある飲酒、そして禁煙を心がけましょう。

Q 性感染症は不妊の原因になりますか？

A 放置せず、早期受診&治療を

性器クラミジア感染症と淋菌感染症は不妊の原因になることがあります。自覚症状がないうちに炎症が進むこともあるので、排尿痛やおりものの変化など、少しでも体に異変を感じたらパートナーと一緒に受診し、早期治療を心がけましょう。

Q 中絶すると将来不妊になりやすいって本当ですか？

A 直接的な原因にはなりませんが、術後の経過に注意しましょう。

中絶が直接的に不妊につながることはないと言われています。中絶をしても妊娠・出産をしている人はたくさんいます。ただし、子宮内に傷がついたり、術後に感染症にかかったり、発熱、出血が長引いたりするような場合は、不妊につながる原因になる可能性もあります。もし術後に体調の変化があった場合は我慢せず、すみやかに病院を受診するようにしてください。

Q 男性の不妊の検査はどこでしてもらえますか？

A 泌尿器科や不妊専門クリニックで検査してもらうことができます。

男性不妊の検査では、精子の量や精子の数、動いている精子の割合（運動率）、正常ではない精子の割合（奇形率）などがわかります。精子の状態は体調やストレスの影響を受けやすいので、たとえ数値が悪くても一度の検査では判断できません。2、3か月おきに数回調べてみるといいでしょう。パートナーとともに検査を受ける場合は、精液検査も受け付けている不妊治療専門クリニックも多いので、問い合わせてみてください。